

腰痛改善 臨床編

その6



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

- 1 : 腰椎 5 番と仙骨の間が狭くなっていて、腰が右に曲がっている事で痛む腰痛 5
- 2 : 生理痛でお腹と腰が痛く足がむくみ食欲低下もある 12
- 3 : 全身の痛みがあり首から腰までの背骨の全てが痛い 17
- 4 : 腰痛の原因が腕立て伏せのやり方にあった..... 23
- 5 : マッサージで治らない右半身の痛みの原因は中学時代にあった..... 30
- 6 : 生理の時に悪化する腰痛の改善法..... 37
- 7 : 座っても歩いても寝ても痛みが取れない腰痛の改善は? 40
- 8 : 鍼灸やマッサージでも改善しなかった腰痛の原因が手術の痕・・・? 45
- 9 : 風邪が長期化したことで起きた倦怠感と腰痛をお灸で改善..... 49
- 10 : 歩くと腰とかかかるとに痛みが同時に起きる、改善でき

るか? 52

❖ 1 : 腰椎 5 番と仙骨の間が狭くなっている、腰が右に曲がっている事で痛む腰痛

腰痛の整体鍼治療

20 代 男性

4 か月前に、スキーでウォータージャンプをしていて、腰を痛める。

その後、ストレッチをしたり、またスキーでコブ斜面を滑っていたら、坐骨神経痛の症状も現れ始めた。

マラソンもやっている関係で、マラソンのトレーナーに治してもらってはいるが、まだまだ走れるような状態ではない。

そこで、最近整形外科を受診したところ、腰椎 5 番と仙骨の間が狭くなっていて、腰が右に曲がっていると言われた。

しかし、治療に関しては、ほとんどやってももらえなかったため[当院](#)へ来院。

うつ伏せで背中を触ってみると、やはりレントゲン通り、腰は反りすぎていて、腰椎 5 番と仙骨の間は狭くなっている。

しかし、腰の筋肉は柔らかい。

ところが、上半身と脚は、別人のように固いため。

「腰ばかり気にして、ストレッチをやっていませんか？」

と聞くと。

「そう言われると、そうかもしれません。というか、ストレッチをほとんど知らないので、気になるところだけ伸ばしてました。」ということであった。

運動をやっている割には、いろいろな場所が固まっていて、血液循環も悪いので、全体的に整体をやり、血液の流れを付けようとした。

運動選手の場合は、いくら固い身体であっても、動かし始めるとすぐに柔らかくなるものだが、この患者さんはほとんど変わらない。

これでは、整体をやってても時間が足りなくなるだけなので、運動針を行うことにした。

運動針で、腰、股関節、膝、足首の動きを整えると、右仙

腸関節に捻挫があることがわかった。

これについて聞いてみると、今は痛くないが、奥さんにストレッチの補助をしてもらい、腰を押してもらった時に、ちょうど仙腸関節の部分に痛みが走り、しばらくつらかったことを思い出した。

そこで、この捻挫部分も少し調整を行い、立ち上がってもらった。

「どんな動きでもいいので、痛くなるような動きをやってみてください。」と言うと、脚を動かし、腰を反らし、捻じてみてもまったく痛みがない。

右のつま先を外に向けると、足首の外側が痛かったようだが、この痛みも消えている。

「何カ月もつらかった腰の痛みが消えています。」と、会心の笑みで喜んでいました。

しかし、心配な点はある。

この患者さんの筋肉の固さである。

何カ月も痛かった状態を続けていたため、完全に悪い状態をそのまま、筋肉の記憶の中にインプットされているだろう。

一気に治ってくれればいいが、すぐに痛みが戻ってくると、「意外と手ごわい症状になるだろう。」ということ伝えて終了とした。

このような、スポーツ障害や交通事故の後、痛みがなかなか

かひかなかったり、一度なくなった痛みが再発したりする場合は、身体のどこかに、痛めた時の影響が残っているもの。

この影響とは、どのような形で残るかというと、筋肉のコリであったり、関節の捻挫であったり、むくみが溜まっていたりするのだが、最も多いのが歪みである。

このような歪みは、なかなか自分で治す方法がないため、整体やカイロプラクティックなどで治してもらおうようになるのだが、できれば自分で治せるといいですよ！

そんな悩みを抱えている方に、おすすめなのがコチラです。

[エゴスキュー：腰痛解消プログラム](#)

ネーミングこそ腰痛に特化したものとなっていますが、実は骨格の全てを正常な配列に戻すための方法なんです。

しかも、自宅でできるという優れ物。

外傷性の痛みはもちろんのこと、慢性的な病気や痛みに悩んでいる人は、ぜひ試してほしい方法です。

❖ 2 : 生理痛でお腹と腰が痛く足がむくみ 食欲低下もある

生理痛にはお灸治療

生理の痛みで腰やお腹が痛いという事はよくあります。

生理痛には、このような痛みもあります。

⇒[生理痛でない生理の痛み](#)

30代 女性

生理痛でお腹と腰がつらい。

毎回鎮痛剤を飲んでいるが、それでも会社を休むほどつら

い。

さらに、足首が見えなくなるほどむくみ、食欲も低下し何も食べられなくなる。

普段は大食いの方だけに、周りからも心配されるほどらしい。

脈からも脾（消化器系をまとめる機能）の気が落ちている。

そして、足だけでなく全身がむくんでいる。

脾の気が落ちるということは、栄養が取れない状態。

食欲が落ちているので、当たり前だが、逆に脾の気を上げれば、食欲も戻る。

さらに、生理中のむくみということは、血液や体液の流れを阻害しているものがどこかにあるということ。

これは、コレステロールの問題もあるが、筋肉や関節の固さが問題になっていることが多い。

特に骨盤や股関節の固さが影響していることが少なくない。

治療は、うつ伏せで、背中と脚のむくみを取りながら、流れを阻害している固さを取るようにお灸を行う。

次いで、仰向けになり、血液の流れと、胃腸の機能改善をお灸で行う。

この辺りから、胃腸が回復してきたようで「ああ、お腹が空いてきたあ。」と言いだめる。

起き上がってもらおうと、腰もお腹のつらさもなくなり、脚も軽くなったとのこと。

見た目には、まだむくんでいるように見えるが、ブーツを履くときには「あっ！脚が細くなったみたい。」と軽く履けたようで、大変喜んでいました。

生理の度に、鎮痛剤を服用するような状態で、検査しても子宮・卵巣に何ら異常がない人。

もしくは、異常があったとしても西洋医学では、投薬以外に対処しようがない状態の人は、一度鍼灸を受けてみることをお勧めする。

意外と子宮や卵巣の問題よりも、周りの組織の影響により、月経前症候群（PMS）や生理痛が出ていることが多い。

そのため、局所的に検査をしても原因は見つからず、西洋医学では症状を抑える薬を出す以外方法がないのである。

しかし、東洋医学的に身体を診ていくと、気血の流れはもちろんのこと、内臓の機能低下や過去の腹部手術による影響、背骨・骨盤の歪みによるものなど、たくさんの原因を突き止めることができ、なおかつ即治療までできるのである。

❖ 3 : 全身の痛みがあり首から腰までの背骨の全てが痛い

全身の痛みの鍼治療

30代 女性

小さい頃から、全身をボキボキ鳴らす癖があり、首や腰だけでなく背骨全体が痛むようになる。

⇒首や腰の痛みやコリで背骨をボキボキ鳴らすのは？

今までも、鍼で治してもらっていたが、最近は、変化がなくなかったことで当院で診てもらいたいと来院。

まず、背骨全体のチェックを行うと、背骨周りがかかりむ

くんでいる。

この場合、通常であればお灸をするのだが、この患者さんの脈は、非常に強くなっている。

これは、痛みが強い証拠であり、疲れ（むくみ）を取っている余裕のない状態を現わしている。

従って、背骨を中心に、ツボを絞って、これ以上疲れを出さないよう慎重に鍼を行っていく。

うつ伏せと横向きで、背骨周りのバランスを整えたところで、起き上がってもらおうと、かなりスッキリした表情で、「ああ！楽になりました。スッキリです。」と仰っていただいた。

この患者さんのように、背骨をよく自分でボキボキ鳴らし

ていたり、整体などで鳴らされたりしている人は、背骨が鳴る度に、背骨の捻挫を増やしていると思っておいて損はない。

大抵の場合、背骨が鳴らなくなった時に、症状はひどくなるものである。

これは、

- ◎関節が固まっている。
- ◎関節周りの筋肉が弱っている。
- ◎関節にある靭帯が伸びている。

などの、影響で関節に疲労物質が溜まり、関節が重く感じたり、だるく感じたりするため、鳴らしたくなるのだ。

そして、鳴らした瞬間は、関節周りが一気に動かされるため、一過性に血液循環が良くなり、楽になった気分となる。

しかし、関節が固まっている場合は、急激に動かされたという事になり、関節周りの筋肉は、ビックリしてしまい、すぐに固まってしまい、また鳴らしたくなるという繰り返しに！

筋肉が弱っていたり、靭帯が伸びている場合は、関節が動き過ぎてしまうため、筋肉も靭帯も簡単に痛めてしまう。

この場合、軽い状態であれば、運動後の筋肉痛のような状態の痛みであるため、数時間後～数日経ってから痛みが出てきて、また鳴らしたくなる。

しかし、ひどく痛めてしまうと、ヘルニアの状態にまで発

展し、しびれや脱力感、ひどいと感覚麻痺まで起こってしまふ事もある。

鳴っている間は、少しずつ背骨周りの靭帯が伸びていくだけで、鳴らしたくなる感覚の癖ができる程度で済む。

しかし、やがて限界まで靭帯が伸びきってしまうと、いくら関節を捻ってみても鳴らなくなってしまう。

要は、一回一回捻挫（捻挫は靭帯が伸びた事をいう）を強めていき、最終的にはすべり症（背骨が安定性をかき、関節面を勝手に滑ってしまい、運悪く、その方向に神経があれば、ヘルニアのように、強烈な痛みやしびれを出してしまう。）のようになってしまうということだ。

このような怖い状態を、自分自らが進んで作ってしまつて

いる人がいる。

無理にとは言わないが重傷になる前に、ボキボキ鳴らすのをやめ、しっかりとした治療を受けるべきである。

まだ、痛みの症状が現れていない人は、背骨周りの筋肉をつけるだけでも、効果があるはず、ひどくなる前に、ボキボキ癖から抜け出そう。

捻挫の事をしっかり勉強したい方はこちらをどうぞ

⇒[カラー写真でみる！骨折・脱臼・捻挫改訂版](#)

❖ 4 :腰痛の原因が腕立て伏せのやり方にあった

腰痛の整体治療

健康のために運動を取り入れる方は、多いと思います。

同時に、健康のための運動で、身体を痛めてしまう人も多いんです。

今回は、運動不足解消に行っていた運動で、腰痛を起こしてしまった症例です。

30代 男性

仕事が忙しく、しばらく運動していなかったため、最近、

腕立て伏せや腹筋、背筋などの運動を始めた。

すると、身体のだるさが抜け、体調は良くなってきたのだが、今まで問題のなかった腰が痛くなってきたので[当院](#)へ来院。

動き的にはさほど問題ないが、腰にずっと違和感があるような感じらしい。

うつ伏せで、全体を診てみると、体調が良いということだけあって上半身は引き締まっている。

しかし、太ももの裏側だけは、かなりむくんでいる。

骨盤に若干の歪みが見られるので、整体を行うことにした。まず、うつ伏せのまま、整体を行っていくと、お腹の動き

が悪く、そのため、腰に負担がかかっていることがわかった。

太もものむくみと、腹部の動きの悪さから、腕立て伏せのやり方に問題があることが判明。

ベッドサイドで、この患者さんが行っているやり方と、改善点を説明しながら、私が実践して見ていただいた。

すると「ああ、たぶんそんな感じでやってる。なるほどねえ。」との反応。

私が、腕立て伏せを指導するときは、必ず、腕や胸の使い方よりも、体幹の支持力（背骨を軸とした胴体の部分）をしっかりとさせることに、重点を置く。

⇒[腕立て伏せで腰痛を起こさないやり方](#)

体幹をしっかりさせながら、腕立て伏せを行うと、腕や胸だけでなく、腹筋、背筋、太ももの前後の筋肉、ふくらはぎと満遍なく鍛えられるのだ。

この患者さんのやり方は、腰が少し反り、膝が少し曲がった状態で行っていた。

この辺りのやり方を修正してもらうとともに、今回は、骨盤にある歪みを矯正することで、腰痛は消失した。

普通、整体で骨盤矯正や、歪みの矯正と聞くと、ボキボキと音を鳴らす様なやり方を想像すると思う。

しかし、私の矯正方法は、いたって安全なやり方です。

骨が動き過ぎている場合は、お灸を行い、固い歪みの場合は、鍼を行う。

そして、通常の歪みで筋肉がしっかりしている場合は、筋肉の抵抗を利用する。

さらに、筋肉が弱い方には、ブロック矯正と言って、三角形のブロックを骨盤の下に挿入し、強制方向を誘導的につくる。

歪みには、だまっても治る歪みもあれば、無理やり動かさなければならぬ歪みもある。

そして、その時の体力や筋力により、矯正方法を変える必要がある。

全ての歪みを、ボキッと鳴らして強制するのはナンセンスであり、危険が多すぎる。

できれば、ボキッと鳴らしても、一週間に一か所だけにしておきたい。

従って、ボキボキッと音が鳴るのは、危険なやり方であるということだ。

自分で、首や腰を鳴らしてしまう人も多いが、鳴らされるよりもむしろ自分で鳴らす方が、もっともっと危険度が高くなる。

重傷になる前にやめておいた方がいいだろう。

ボキボキ鳴らしてしまう癖があって、なかなか症状が取れない。

整体やマッサージ、鍼灸を受けてもうまく治らない症状が

ある。

病院や治療院は、怖くてなかなか通えない。

そんな悩みがある方は、こちらがおすすめです。

自宅で、コツコツ。

自分の身体を自分で治してみませんか？

[エゴスキュー：腰痛解消プログラム](#)

❖ 5 : マッサージで治らない右半身の痛み の原因は中学時代にあった

右半身の痛みに対する整体治療

腰痛から右の坐骨、右の股関節、右の肩、右肘と右手首が痛く、長年マッサージに通っているが、一向に治らない。

右半身に痛みが集中するのも気になるところ。

その原因ははたして・・・？

半身の痛みの原因にはいろいろあります。

⇒[原因不明の半身の痛みについて](#)

30代 女性

15年ほど前から腰痛を発症。

それからマッサージを、頻繁に受け始める。

そして、この5年間ほどは、マッサージを受けてもその場しのぎにしかならず、根本から治そうと[当院](#)へ来院した。

現在の症状は、右の坐骨が痛くて座ってられない。

歩くと右股関節が痛くなり、長くは歩けない。

右肩が、何の前触れもなく、ズキッと痛む。

右肘と手首も痛い。

以上のような右側に偏った症状が、ほぼ毎日あり、とても

つらいとのこと。

まず、うつ伏せで身体全体をチェックしていくと、意外と筋肉がしっかりしている。

現在運動は全くしていない。

中学生の頃に、ソフトボールを3年間やったのみとのこと。

ということは、相当ハードなトレーニングをやっていたものと想像できる。

案の定、相当な強豪チームだったらしく、トレーニングも半端ではなかったらしい。

その名残がまだ残っているのだ。

ということは、今出ている症状は、ほとんど筋肉が落ちかけている時の痛みなのではないだろうか？という推論ができる。

であれば、再度筋肉を動かしていけば、痛みが止まる可能性が大である。

それであれば、マッサージがまったく効かないのもうなずける。

このケースは、筋肉の伸び縮みをさせなければ治らないからだ。

筋肉を押ししたり揉んだりすればするほど、このタイプの筋肉は疲れやすくなってしまふ。

そこで、ストレッチをメインにした整体を全身に行った。

確かに、股関節や肩関節が固まっていて、痛みが出るのもうなずけるが、動かしていくとあっという間にほぐれ、痛みも消えていった。

終了後、座ってもらっても、歩いてもらっても、痛みは全く感じなかった。

今回のケースは、スポーツ経験者全てに当てはまるものだ。

運動で鍛えた筋肉は、動かすための筋肉である。

従って、社会人になっても、身体を動かす仕事に就いたり、スポーツを続けていれば、それほど問題にはならない。

しかし、デスクワークなどで、同じ姿勢を長時間続けなければならない職に就いてしまうと、この筋肉が元で、さまざまな不調を引き起こすのだ。

動かすために鍛えられた筋肉は、じっとしていると疲労を起こしてしまう。

その疲労が溜まると、筋肉の本来の力は出せず、どんどん衰えていく。

衰えた筋肉は細くなり、血液を流す力が出せなくなり、冷えを生む。

この冷えから、違和感や痛み、関節異常とつながり、自律神経失調症などの病気にまで進行してしまうのだ。

従って、一度でもスポーツに首を突っ込んでしまった人は、一生何らかの形で、身体を動かす工夫が必要になってくる。

小さい頃から、ラジオ体操を習慣化していれば、こんな状況にならずに済んだのだが、デスクワークだけでほとんどの仕事が、成り立ってしまう世の中が来るなんてことは、誰も考えていなかったのだろう。

今でも、身体を動かすことが主な職場は、ラジオ体操を行っているだろう。

しかし、身体を動かしていない、オフィスワーカーの人たちこそ、ラジオ体操が必要な状況に突入しているのだ。

❖ 6 : 生理の時に悪化する腰痛の改善法

生理が来るたびに襲われる腰痛！！

悩んでいる女性は多いと思います。

20代 女性

普段から腰痛があり、生理の時には、さらに悪化し、腰全体の痛みが激しくなる。

マッサージを受けても、まったく変化しないということで来院。

うつ伏せで、背中全体をチェックしていくと、骨盤の固さが目立つ。

しかし、それ以外には問題が診られない。

脈は、生理が近付いていることもあり、かなり興奮気味で、
下腹部痛と腰痛が強まっていることがわかる。

まず、骨盤の固さを、全体の柔らかさと同じような柔らかさになるように、整体で調整を行なう。

すると、骨盤はかなり緩んだが、お腹の固さが際立ってきた。

そこで、お腹を緩めるために、手足とお腹へお灸を行う。

再度、うつ伏せになり、固さの残っているところへもお灸を行い終了した。

すると、「今まで、お腹が締め付けられるというか、張っているような感じがあったんですが、取れたみたいです。腰も軽くなりました。」と、笑顔で喜んでいた。生理の時には、

下腹部に血液が集まりすぎても、集まらなさ過ぎても生理痛が起こる。

そのため、女性の場合は、常に血液循環を良くしておく必要がある。

しかし、ハイヒールで骨盤を固めたり、背骨に歪みを作っているばかりか、臍を出したり、ミニスカートで、お腹周りを冷やしている人が多い。

ただでさえ、身体を冷やす環境（クーラーや運動不足に陥りやすい）が多い都会に住んでいれば、生理痛になっても仕方ない状況が多すぎる。

少しでも、自己管理できるようになれば、毎月のつらさを抑えることができるはずなのだが…。

❖ 7 : 座っても歩いても寝ても痛みが取れない腰痛の改善は？

腰痛が出始めてからは、何をやっても憂うつな気分。

マッサージを受けても改善しない。

歩いても寝ていても腰が痛い。

そんな症例です。

40代 女性

2～3週間前から、腰の下辺りが痛く、特に座っている時がつらい。

それ以外にも、歩いている時や、寝ている時でも、常に腰に痛みを感じているとのこと。

まず、うつ伏せで、身体全体のチェックを行うと、右の仙腸関節がガッチリと固まっている。

（仙腸関節：仙骨という背骨の一番下にある大きな逆三角形の骨の左右にある大きな関節のこと）

腰痛のほとんどが、この仙腸関節と大腰筋の問題である。

（大腰筋：お臍の高さぐらいの背骨の前側から、股関節につながっている筋肉）

特に、仙腸関節が歪んだ位置（通常的位置からずれている状態）で固まってしまうと、痛みを発してしまうことがある。

そのため、このことを念頭に置きつつ、整体で身体を整え痛みを改善していくことにした。

脚を動かして、股関節をいろいろな方向へ動かしていくと、
運動制限があり、動きにくくなっている。

これも、仙腸関節が固まっている時の特徴である。

これらを改善するように、整体で身体を整えた。

着替えを済ませたあと、私「ベッドから起き上がる時や、
着替え中の腰の痛みはどうでしたか？」

患者さん「あっ！気持ち良くなって、ボーっとしてたけど、
まったく痛くなかったです。」

私「じゃあ、座った感じはどうですか？」

患者さん「痛くないです。すご〜い！！」

このように、仙腸関節が固まっている時の腰痛は、比較的簡単に改善することができる。

しかし、筋肉の問題と思って、マッサージを受け続けていると、返って長引いてしまうのが、このタイプの腰痛である。

仙腸関節が固まるポイントとしては、

- じっとしていることが多い。
- 腰を無理な体勢にすることが多い。
- いつも同じ方で荷物を持つ。
- いつも同じ脚に重心をかける。
- 椅子に座った時、いつも同じ脚を上にして脚を組む。
- 床に座る時、いつも同じ方へ脚を出し、横座りをする。

などがある。

上記のどれか一つでも当てはまる方は、どちらかの仙腸関節が固まっている可能性があります。

まずは、上記のようなことをしないようにすることです。

とは言っても、仕事中にじっとしていなければならない場合があります。

そういう方は、適度に運動し、筋肉をしっかり使ってあげれば大丈夫。

トイレへ行くときなどの時間を、運動の時間として有効利用しましょう。

❖ 8 : 鍼灸やマッサージでも改善しなかった腰痛の原因が手術の痕・・・？

運動不足から、急に動かし始めたことがきっかけで、腰痛を起こしたものだと思い込んでいたら、意外な原因が！！

60代 女性

長年デスクワークをしてきて、半年前から清掃の仕事に転職。

急に、身体を使い始めたからか腰が痛くなり、鍼灸やマッサージを受けるが、まったく効果なく、知人の紹介で来院。

全体的に筋肉質で、脈もそれほど悪くはない。

腰の弱さは感じられないし、動きもそれほどつらくなさそ

う。

しかし、自覚痛は強いらしく、その正体をつかむために整体を行っていく。

すると、お腹から引っ張られる感じが強く感じる。

この緊張の原因を、中腰の姿勢で腹筋が固くなったものか？とも思ったがどうやら違うようだ。

仰向けになると、腰が痛いということで、お腹を診せてもらう。

何とお腹には、臍を挟んで上下縦に長い手術痕があった。

しかも、どちらの痕も相当固まっている。

これが、腰痛の正体だろう。

そこで、この手術痕をゆるめるように、鍼を行うと、どんどん腰が楽になっていく。

そして、一週間後の来院時まで、痛みはまったく出なかったとのこと。

このケースのように、腹部手術の影響で、腰や首、肩などに痛みが出るのが少なくない。

それはそのはず、人間の身体は皮一枚に覆われているのだから。

この皮を切り、つなぎ合わせれば、どこかに負担がかかるのは当然である。

従って、どこであろうが、手術をした場合、その痕を元の

皮膚の柔らかさに近づけるようなリハビリが必要なのだ。

このリハビリは、まず鍼灸院にしかできない技術だろう。

他でできるとしたら、オイルマッサージのスペシャリスト
ぐらいではないだろうか？

もし、手術の経験がある場合は、その痕を触ってみること
だ。

皮膚とは明らかに固さが違う場合は、食用のオリーブオイ
ルを塗ってみよう！

これだけでも、柔らかくなることがある。

何度塗っても変化ない場合は、お近くの鍼灸院でご相談
を！！

❖ 9 : 風邪が長期化したことで起きた倦怠感と腰痛をお灸で改善

家族そろって風邪をひき、お互いに移し合い、体力低下。

そして、腰痛や倦怠感が・・・。

30代 女性

3か月前に子供が、保育園で風邪をもらってきた。

さらに、夫婦で感染！！

治りかけた時に、またひいてという感じで、3日前までひどい症状だったらしい。

ようやく、治ってきたので、1ヶ月ほど前からつらくなってきた腰と、全身のだるさを何とかしてもらいたいと来院。

高熱を何度も出したらしく、かなり体力が低下している。

そして、仙腸関節がゆるみ過ぎている。

これが、腰痛の元だろう。

全体的に、疲れの象徴であるむくみがあるので、このむくみを流すことができれば、だるさも取れるはず。

そこで、背中全体にお灸を行い、むくみを流す。

次に、仰向けで、体力アップには欠かせない脾胃（胃腸）の向上を目指し、お腹と手足にお灸を行う。

すると「すごい、気持ちイイ！！」と、自然に言葉が出てしまったらしい。

このお灸をしばらく続け、胃腸の診断点である脛の状態と脈がしっかりしたところで、終了する。

座っているのもつらかったらしく、施術後、お茶を飲みながら「本当に楽になった。」とつぶやいていた。

このように、病気でなくよく分からないような状態は、鍼灸の得意分野であるので、覚えておくと便利である。

❖ 10 : 歩くと腰とかかともに痛みが同時に起きる、改善できるか？

腰痛の後に、かかところが痛み始め、歩くたびに同時に痛みが！！

痛みが強く、体重も載せることができないという女性

50代 女性

1週間前から左のかかところが痛く体重をかけられなくなる。

その1ヶ月ほど前から、左の腰が歩く時に響くような痛みが出ていた。

そして、かかところが痛くなってからは、歩くたびに、腰とかかかところが同時に痛みを感じるようになった。うつ伏せで、全

体をチェックすると、左の骨盤が固まっていた。

かかとは、足首にくい込んだ感じで熱感もある。

腰の形からは、ハイヒールを履いていることで歪みが出ているように診られる。

そこで、最近ハイヒールを履かなかったか聞いてみると、ちょうど1週間ほど前に、一日慣れないハイヒールで歩き回っていたとのこと。

その時は、別段痛みを感じなかったもので、気にしていなかったという。

とりあえず、腰と脚を全体的に連動できるよう整体で改善していく。

腰の方は、完全に歪みも固さも取れたが、かかとの炎症は

残ったままなので、湿布を貼り終了。

1週間後の来院時には、かかとの痛みも違和感もなくなっていた。

ハイヒールは、身体のバランスを保ちづらい履物です。

常に、下り坂で立っているようなもの。

そのため、身体が前に突っ込まないように、身体の後ろ側にある筋肉が緊張し続けなければなりません。

そして、その緊張した筋肉が限界に達したとき痛みを発するのです。

後ろ側の筋肉であれば、どこでも痛む可能性があります。

例えば、首の後ろや後頭部であっても、可能性は十分にあり
ます。

また、この患者さんのように、かかとの一点に体重がかか
り続けると、炎症を起こす恐れもあります。

ハイヒールを履きたければ、履き続けても問題ない筋肉が
十分にあり、柔軟性の高い身体を作ることです。

それが嫌であれば、痛みが出ても、それは自己責任です。

痛みが出たときだけ身体をいたわるのではなく、痛みが出
る前の日常から、身体をいたわりましょう。

身体は、唯一自分自身と一生ともにいてくれる友達なので
すから。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生